

# MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE

**MES:** Gener 2022

**COL·LEGI:** SAINT NICHOLAS SCHOOL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Valoració
<p><b>3</b></p> <p>1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Fruita)</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Lactis (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Patates 2º Peix amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Carn amb Verdura i Fruita (* 1º Verdura 2º Peix amb Arròs i Lactis)</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis 1º Llegums 2º Ous amb Verdura i Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Ous amb Patates i Fruita 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Lactis</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p><b>10</b></p> <p>Pasta (eco.) amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil amb patates xips Fruita en almívar i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Lactis)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Coliflor amb patates Salsitxes al forn amb arròs amb xampinyons logurt i pa integral (* 1º Arròs 2º Ous amb Verdura i Fruita)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa a la marinera amb peix i quinoa Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Lactis)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Cigrons estofats (eco.) Truita de tonyina amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Paella de verdures (eco.) Lluç a la romana amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Llegums i Lactis)</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Peix amb Pasta i Fruita 1º Patates 2º Ous amb Verdura i Lactis</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Fruita 1º Llegums 2º Peix amb Verdura i Lactis</p>	<p>VE: 3359/804</p> <p>GT: 33</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 100</p> <p>AZ: 31</p> <p>PROT: 32</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>17</b></p> <p>Arròs napolitana Palometa a l'andalusa amb amanida verda (enciam, pebrot verd i olives) Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Fruita)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i formatge Fruita i pa integral (* 1º Llegums 2º Peix amb Pasta i Lactis)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de pastanaga Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Profiteroles i pa (* 1º Patates 2º Ous amb Arròs i Fruita)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Llenties estofades amb moniato Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa integral (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Macarrons (eco.) amb salsa napolitana (tomàquet, pebrot, pastanaga, ceba) Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis)</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Peix amb Llegums i Lactis 1º Arròs 2º Carn amb Verdura i Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Pasta 2º Ous amb Verdura i Lactis 1º Verdura 2º Peix amb Patates i Fruita</p>	<p>VE: 2593/620</p> <p>GT: 18</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 90</p> <p>AZ: 22</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>24</b></p> <p>Arròs amb magre i xampinyons (eco.) Bacallà a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Ous amb Patates i Lactis)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de verdures Rodó de gall d'indi amb salsa de poma amb jardinera Fruita i pa integral (* 1º Pasta 2º Peix amb Llegums i Fruita)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>JORNADA DE KENIA</b> Crema de pèsols Pollastre guisat amb arròs Postres especials i pa (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Les Illes Balears</b> Espaguetis amb salsa de sobrassada a la mel Pilots de Sant Joan amb salsa d'avellanes Menjar blanc i pa integral (* 1º Verdura 2º Peix amb Verdura i Fruita)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Llenties a la riojana (eco.) Truita espanyola amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita i pa (* 1º Verdura 2º Carn amb Pasta i Lactis)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patates 2º Carn amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Ous amb Pasta i Lactis</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arròs 2º Peix amb Verdura i Fruita 1º Verdura 2º Carn amb Patates i Lactis</p>	<p>VE: 3552/850</p> <p>GT: 22</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 124</p> <p>AZ: 29</p> <p>PROT: 43</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>31</b></p> <p>Tricolor de verdura ofegada Estofat de gall d'indi a la jardinera amb amanida d'enciam i olives Fruita i pa (* 1º Pasta 2º Peix amb Patates i Lactis)</p>				<p><b>JORNADA DE KENIA</b> Nyama Na Irio (tipus trinxat de verdures) POLLASTRE A L'AFRICANA Maandazi, (tipus briox dolç)</p>			<p>VE: 2316/554</p> <p>GT: 17</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 72</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 26</p> <p>SAL: 3</p>

(\* ) Recomanació sopar (\*\* ) Recomanació dinar // A partir de 18 mesos

**VISITA LA NOSTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**